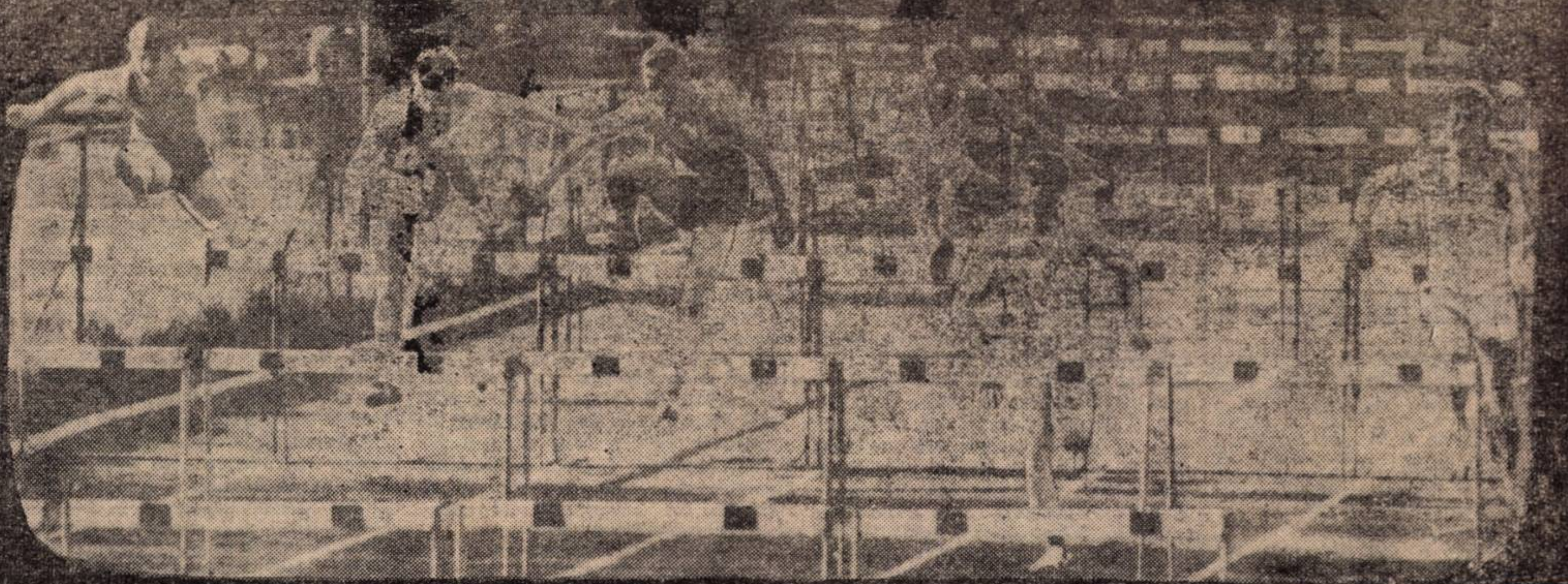
SPORT ȘCOLAR

Iarna se pregătesc MARILE PERFORMANȚE ATLETICE!

Atletism în timpul iernii? Da! Ne-o spun specialiștii, o doresc cei ce au îndrăgit acest minunat și complex sport. Atletismul — sportul olimpic nr. 1 — trebuie să se situeze în școli în fruntea preocupărilor profesorilor de educație fizică și a elevilor și pe timpul iernii. Școlarii trebuie să facă sport în general și atletism în special. În acest fel ei devin mai puternici, percep cu mai multă ușurință noțiunile predate la curs. Pregătindu-se temeinic, mulți dintre ei pot aspira la realizarea celor mai bune performanțe atletice europene și mondiale.

Așadar, atletism, cu toate forțele!



DE CE ATLETISM?

VIRGIL LUDU

De ce atletism?

Mai întîi pentru că numai prin alergări, sărituri, aruncări — mișcări naturale care vin la noi din milenii — numai prin ele putem educa deprinderile motrice care sînt baza mișcării și sportului. Apoi, pentru că atletismul se poate face de la orice vîrstă și ca pregătire pentru oricare ramură sportivă. Atletismul a dat... atletismului pe Ion Moina, Iolanda Balaș, Mihaela Peneș, Lia Manoliu, Zoltan Vamoș, iar celorlalte sporturi pe Horațiu Nicolau, Irina Nagy, Ana Boțan, Ionescu Crum, Sever Coracu.

Atletismul, asemenea gimnasticii, schiului, înotului este un sport individual. El, desigur, nu dezvoltă în măsura jocurilor sportive spiritul de colectiv. În schimb, contribuie la formarea voinței, caracterului, personalității. Ca să faci atletism, trebuie să-l înțeleși; ca să-l înțelegi, trebuie să-l fi practicat. Fără pasiune și fără devotament nimic pe lume nu poate să rodească.

Atletismul înseamnă bucuria mișcării.

În sfîrșit, atletismul, sport olimpic prin excelență, aduce generoasele 792 de puncte, aproape o cincime din întreg punctajul olimpic! Sînt țări care datorită atletismului au devenit cunoscute în lumea întreagă.

Atletismul este o școală a mișcării și a caracterului. Și la această școală este bine să mergem chiar din anii dinainte de școală. Astăzi, numai cei care încep de timpuriu și care se pregătesc temeinic în ani, numai aceia pot da pe învingător.

Putem iubi și practica oricare sport, oricare joc sportiv. Dar, în interesul sportului românesc, să dăm atletismului ce este al atletismului!...

La Tg. Mureș, încă prea puțin...

C.S.O. Mureșul, în colaborare cu secția de învățămînt a orașului Tg. Mureș, a organizat cu puțin timp în urmă cea de a II-a ediție a campionatului de atletism pe echipe, rezervat școlilor generale din oraș.

Competiția a fost inițiată cu scopul de a angrena un număr cît mai mare de copii în practicarea organizată a atletismului și de a da posibilitatea antrenorilor Școlii sportive și ai Clubului sportiv orășenesc Mureșul să selecționeze elemente de perspectivă pentru secțiile de performanță.

În comparație cu ediția din anul trecut, în competiția din acest an s-a reușit, printr-o mai bună organizare și popularizare a întrecerilor, să se mobilizeze un număr sporit de reprezentative: 22, față de 16. În cadrul celor două etape desfășurate în această toamnă unii concurenți au obținut rezultate frumoase, apreciate astfel îndeosebi pentru faptul că respectivii atleți au doar 14 ani, sau chiar mai puțin. Printre aceștia pot fi amintiți: Zenovia Vancea (Șc. gen. nr. 2) și Margareta Mureșan (Șc. gen. nr. 5) cu 8,9 pe 60 m plat, Georgeta Bodo (Șc. gen. nr. 4) cu 4,22 la lungime, Rozalia Stich (Lic. Unirea) cu 9,59 la greutate, Ilie Moga (Șc. gen. nr. 8) cu 45,3 la 300 m plat și 8,3 pe 60 m plat, Atila Secheli (Lic. Papiu) cu 12,01 la greutate etc.

După încheierea etapelor de toamnă pe primele locuri s-au clasat: LA FETE — pe locurile 1—2 cu cîte 88 puncte — echipele Școlilor generale nr. 4 (profesor de educație fizică Elisabeta Naghi) și nr. 5 (profesor Eva Orosz), urmate de Școala generală nr. 2 (profesor Aurora Berekmeri); LA BĂIEȚI — pe locul 1, Șc. gen. nr. 9 cu 73,5 puncte (profesor Ileana Camenițchi), urmată de Liceul nr. 1 cu 68 puncte (profesor Mariana Bighian) și Șc. gen. nr. 4 cu 54 puncte (profesor Elisabeta Naghi).

Raportat la numărul mare de școli participante și la numărul elevilor din care fiecare școală trebuia să-și selecționeze echipele reprezentative, rezultatele sînt însă nesatisfăcătoare. Aceasta cu atît mai mult, cu cît de la începutul anului școlar pînă la 10 octombrie — data primei etape — profesorii de educație fizică au avut suficient timp pentru pregătirea copiilor. S-a constatat, însă, cu acest prilej că unii profesori de educație fizică n-au privit cu toată seriozitatea problema selecționării și pregătirii componenților reprezentativelor școlare de atletism. Astfel, au fost unele școli care au adus la concurs elevi complet nepregătiți, luați la întîmplare care, în mod inevitabil, au realizat rezultate sub orice critică. Școlile generale nr. 18 și 21, Liceul nr. 2 și altele nici n-au considerat necesar să participe la acest campionat, iar altele (nr. 8 și 17) s-au prezentat cu echipele incomplete.

Aspectele — pozitive și negative — reieșite din desfășurarea primelor două etape ale acestei competiții atletice pentru școlari trebuie să formeze obiectul unei atente și profunde analize. Profesorii de educație fizică au datoria să traducă în fapt indicațiile Ministerului Învățămîntului și Consiliului General al UCFS privind dezvoltarea activității atletice în școli, să muncească cu toată priceperea și sîrguința pentru pregătirea elevilor, pentru depistarea elementelor talentate. ACTIVITATEA DE PREGĂTIRE A VIITORILOR ATLEȚI ÎN TIMPUL IERNII TREBUIE SĂ CONSTITUIE UN OBIECTIV IMPORTANT. **Posibilități de antrenament există și ele trebuie folosite din plin. Mai mult, se pot organiza și întreceri care să-i stimuleze pe elevi în pregătire și să le dea profesorilor posibilitatea unei utile verificări. Pentru realizarea acestor deziderate este necesar ca și direcțiunile școlilor de toate gradele să acorde atenția cuvenită pregătirii sportive a elevilor, iar cadrele tehnice de la C.S.O. Mureșul, Șc. sp. și Liceul cu program de educație fizică să controleze și să îndrume mai concret activitatea din școli.**

ROMULUS FLOREA
secretar cu problemele organizatorice la C.S.O. Mureșul

NEAPĂRAT ȘI ÎN TIMPUL IERNII!

— INTERVIU CU PROF. V. TIBACU —

Avînd în vedere importanța pe care o are atletismul în dezvoltarea multilaterală a tineretului, am solicitat părerea prof. Victor Tibacu, de la Liceul „Gheorghe Șincai" din București, în legătură cu desfășurarea activității atletice a elevilor (de pregătire și competițională) pe timpul iernii.

— Ce loc ocupă atletismul în preocupările profesorilor de educație fizică de la Liceul „Gheorghe Șincai"?

— Ținînd seama de faptul că atletismul formează baza de plecare a mișcării, pe care pot fi grefate apoi celelalte deprinderi, la noi în școală i se acordă o atenție de prim ordin.

— Buletinele meteorologice — și nu numai ele! — anunță iarna. În mod firesc posibilitatea practicării atletismului în aer liber scade simțitor. Cum veți proceda în această perioadă pentru a menține elevii în pregătire și concurs?

— În timpul iernii vom lucra în sală la inițierea temeinică a elevilor în tehnica exercițiilor de atletism, apoi la învățarea tehnicii lor și, în sfîrșit, la perfecționarea acestora. În sala cea mare vom lucra la alergările scurte (pasul alergător, lansat, în tempo moderat, pasul alergător de accelerare și startul de jos). De asemenea, vom face alte exerciții permise de spațiu: alergări de ștafetă, în care se va învăța, gradat, tehnica transmiterii bățului de pe loc, din mers, din alergare; alergări de obstacole prin călcare și prin pășire — folosind aparatele de gimnastică; săritura în înălțime cu rostogolire laterală și ventrală pe saltelele de gimnastică — ce vor ține loc de groapă de nisip; săritura în lungime, aruncarea greutății — pentru care se vor folosi mingile medicinale etc. Pentru formarea deprinderilor tehnice ale probelor enumerate mai sus vom folosi în sprijinul formării deprinderilor motrice exerciții introductive, fundamentale și suplimentare.

— Elementele de atletism despre care ne-ați vorbit vor fi introduse numai în lecțiile de clasă desfășurate în sală?

— Nu. Nici nu sînt adeptul desfășurării orelor numai în sală. Lecțiile în aer liber sînt, după părerea mea, foarte indicate. Firește, cînd condițiile atmosferice permit acest lucru. Iarna noi facem cu elevii alergări pe teren variat, folosind îmbrăcăminte călduroasă. Pe lîngă aceasta, facem apel și la jocurile complimentare — ținînd seama de dezideratul atît de important al multilateralității — și anume: schiuri pe plat, crosuri în zăpadă etc. În sală vom face jocuri de baschet, volei, handbal, gimnastică la aparate și acrobatică. Activitățile enumerate vor contribui la dezvoltarea pregătirii fizice a elevilor și chiar la perfecționarea tehnicii.

— Nu credeți că toate acestea ar trebui completate cu concursuri organizate în condiții asemănătoare celor obișnuite?

— Desigur. Vom participa la concursurile ce se organizează pe timpul iernii la Sala Floreasca.

— Veți introduce elemente de atletism și la orele de activitate sportivă?

— Bineînțeles. Vom exersa cu intensitate sporită aceleași exerciții amintite pentru lecțiile de clasă. Prin ele urmărim să dezvoltăm o serie de calități necesare diferitelor discipline sportive, cum ar fi viteza în acțiune, forța, aruncarea, îndemînarea etc.

— În concluzie, considerați că atletismul, fiind baza tuturor celorlalte discipline sportive, trebuie să formeze obiectul unor preocupări zilnice — pentru profesori și elevi — în sezonul rece?

— Este o necesitate stringentă. Dacă se acordă atenția cuvenită atletismului la lecțiile de clasă și la cele de activități sportive, nu numai că vom avea atleți buni, dar vom „crește" și handbaliști, voleibaliști, baschetbaliști, fotbaliști etc. cu o pregătire superioară și capabili să obțină rezultate mult mai bune decît în cazul că vom acorda atenție numai disciplinei sportive respective.

REP.



Un aspect care ilustrează modul cum poate fi adaptat la sală antrenamentul atleților școlari pe timpul iernii. Desigur, există și alte posibilități. Rămîne numai ca profesorii de educație fizică să-și pună în practică cunoștințele, inițiativele.

SPRE VÎRFUL PIRAMIDEI!

Ne aflăm la sfîrșitul unui sezon atletic bogat și la începutul unei perioade de intensă pregătire pentru concursurile interne și internaționale ale anului 1967. Ne-am gîndit că ar fi util să le dăm tinerilor atleți școlari un tabel comparativ: recordurile republicane școlare și recordurile europene de juniori. Cele mai bune performanțe europene de juniori formează un prim obiectiv spre care trebuie să-și îndrepte atenția tinerii noștri atleți, profesorii de educație fizică, antrenorii. Și este bine să știm, înainte de a pleca la drum, ce... urcuș ne așteaptă.

	Rec. europene de juniori	Rec. rep. școlare
Băieți		
100 m	10,3	10,8
200 m	20,7	22,3
400 m	45,7	50,0
800 m	1:48,6	1:54,0
1 500 m	3:42,2	3:58,8
110 m.g.	13,6	14,1
Înălțime	2,25 m	2,01 m
Prăjină	4,95 m	4,32 m
Lungime	7,85 m	7,17 m
Triplusalt	16,02 m	14,15 m
Greutate	19,00 m	17,30 m
Disc	64,86 m	57,18 m
Suliță	79,23 m	69,12 m
Ciocan	71,51 m	69,21 m
Fete		
100 m	11,1	12,0
200 m	22,7	24,6
400 m	54,8	57,9
800 m	2:02,8	2:12,5
80 m.g.	10,8	11,3
Înălțime	1,73 m	1,71 m
Lungime	6,60 m	6,15 m
Greutate	16,60 m	13,53 m
Disc	51,70 m	47,02 m
Suliță	60,54 m	60,54 m

Citind acest tabel comparativ ați sesizat, desigur, că recordul școlar la aruncarea suliței fete (60,54 m — Mihaela Peneș) este în același timp și record european de juniori. Vom completa aceasta spunîndu-vă că și recordurile europene de juniori de la 110 m.g. și aruncarea ciocanului aparțin unor atleți români: Dan Hidioșanu și — respectiv — Gh. Costache. Așadar, din 24 de probe, în 3 supremația aparține tinerilor noștri sportivi. Deci, se poate! Prin muncă sîrguincioasă, printr-o totală dăruire și — mai ales — printr-o laborioasă activitate de pregătire în timpul iernii se pot obține performanțe tot mai bune. Atletismul românesc așteaptă de la schimbul său de mîine un salt impetuos spre vîrful piramidei marilor performanțe.

Aveți cuvîntul!